

Une sélection de Pépites
pour enrichir vos relations

10 approches du bonheur vues par nos amis étrangers



2 heures pour...



PÉPITE PERSO N° 197 : QUELLE POUPÉE RUSSE SUIS-JE ?

Vous connaissez le principe des poupées russes ?

Ce sont des poupées joliment décorées qui s'ouvrent pour en laisser apparaître une deuxième.

Celle-ci est décorée souvent d'une manière différente mais avec le même style.

Puis, vous pouvez ouvrir cette deuxième poupée pour en voir apparaître une troisième, un peu pareille mais en même temps différente.

Ne sommes-nous pas de temps en temps comme ces poupées russes ?

Ne laissant apparaître qu'une surface de nous-même, et dont il faut enlever plusieurs épaisseurs (ou carapaces) pour voir la vraie personne ?

2 MINUTES POUR SE RÉFLÉCHIR

Quelles carapaces est-ce que j'aime endosser ? Et pourquoi ?

Qu'est-ce que je gagnerais à l'enlever ?



PÉPITE PERSO N° 198 : FOMO OU JOMO ?

Souffrez-vous du FOMO ?

L'acronyme de **Fear of Missing Out** : l'angoisse de manquer quelque chose.

C'est un état qui crée une habitude récurrente qui envahit nos émotions et notre vie par la peur de manquer quelque chose d'important.

Cet état s'attrape plus particulièrement par les réseaux sociaux où les événements de chacun sont étalés, les invitations d' « amis » sont nombreuses ! Un état d'envie, de désir, puis de mal-être avec une peur de ne pas être au bon moment au bon endroit !

Derrière ce courant se cache le besoin vital d'exister.

Face à cette peur, un autre courant a vu progressivement le jour : le JOMO : Joy of Missing Out

C'est-à-dire se satisfaire de sa vie et être "ok" avec le fait que vous pouvez ne pas être présent quelque part... Et votre vie ne s'écroule pas pour autant !

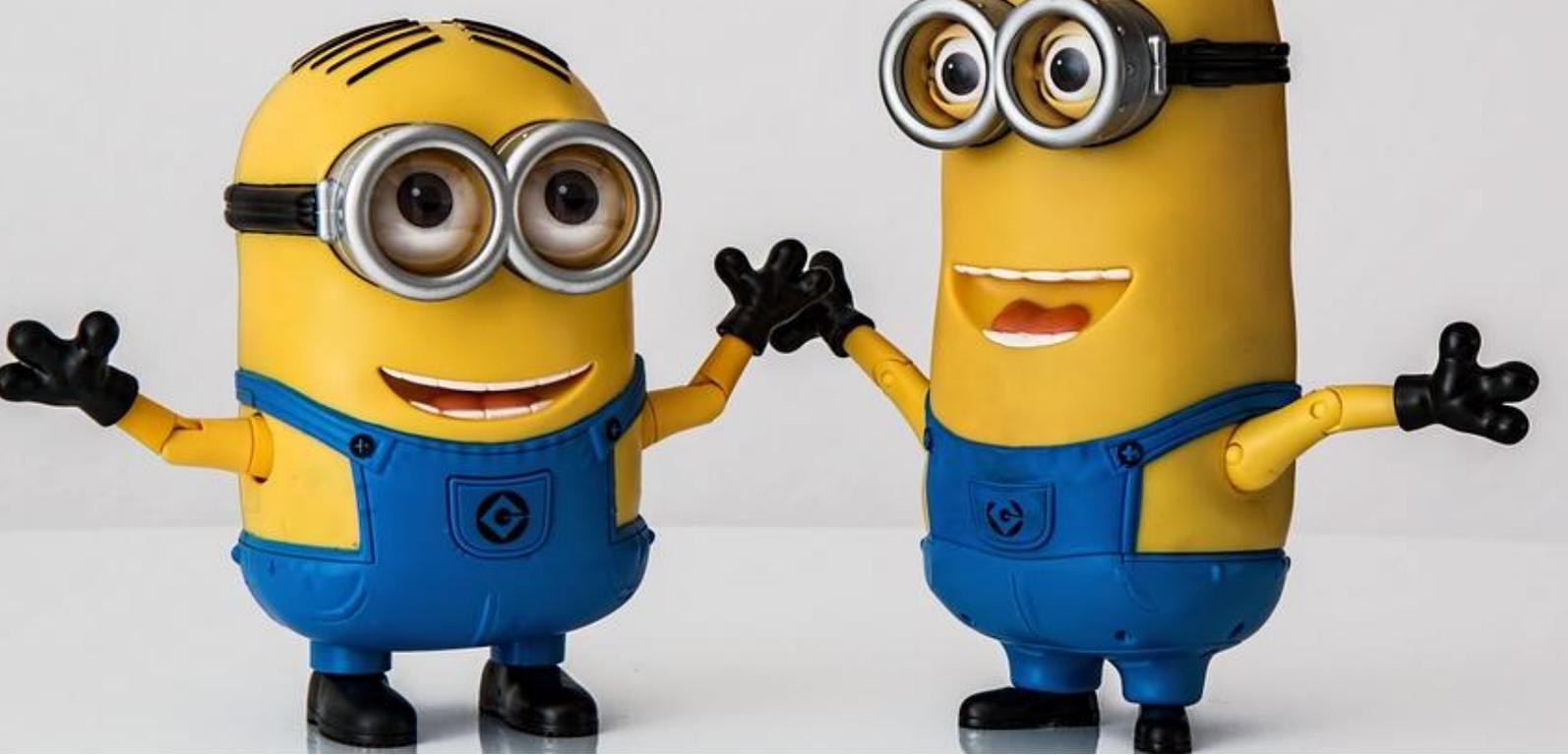
2 MINUTES POUR RÉFLÉCHIR ET... AGIR

Qu'est-ce qui me permet d'exister vraiment ?

– J'appelle un(e) vrai(e) ami(e)...

– Je fais du bénévolat...

– Je...



PÉPITE PERSO N° 38 : LE BONHEUR INTÉRIEUR BRUT

La plupart des pays définissent leur richesse par rapport au PIB.

Le roi du Bhoutan a décrété le BIB, bonheur intérieur brut, véritable richesse de son pays. Pourquoi ne proclamerions-nous pas le même décret pour notre vie ?

2 MINUTES POUR...

Proposer le bonheur, inciter au bonheur, travailler ce bonheur...

Vous allez voir, on y prend goût !

Et vous allez devenir riche !



PÉPITE PERSO N° 200 : LES FAILLES DORÉES

Au Japon, une belle coutume consiste à redonner une vie aux objets en céramique abîmés ou fêlés. C'est le Kintsugi, un véritable art qui permet à ces objets de voir leur fêlures devenir dorées.

Dans la tradition asiatique, les objets vieilliss, abîmés ont le droit d'avoir une nouvelle vie et une nouvelle beauté.

Le résultat est saisissant. Les cassures sont embellies et donne du relief. L'objet prend même de la valeur.

C'est une nouvelle renaissance.

Qu'en est-il de nos blessures, de nos cassures intérieures ?
N'en n'ayons pas peur...

Nous pouvons en prendre soin et les embellir...

2 MINUTES POUR RÉFLÉCHIR

Quelles sont mes failles ?

Quels en sont les cotés positifs ?

Par exemple :

"J'ai été trahi plusieurs fois et je suis très suspicieux"

"Cela me permet de développer une grande loyauté envers mes proches"



PÉPITE PERSO N° 189 : UNE FEUILLE DE PAPIER ET 35 PAYS

Matthieu Ricard, moine bouddhiste, donne cet exemple dans son livre*, *Trois amis en quête de sagesse* : quand vous tenez une feuille de papier, au moins 35 pays ont rendu ce geste possible : du bûcheron à la boutique, en passant par l'usine de transformation... Imaginez une immense chaîne humaine, douée de compétences différentes qui vous permet d'utiliser cette feuille.

Quels que soient nos rythmes de vie et nos conditions de vie, nous devons cette "simple" feuille à des personnes inconnues qui nous permettent d'avoir de l'eau, de l'électricité. Et nous-même permettons à d'autre d'avoir une vie plus belle.

Nous sommes tous interdépendants et nous ne pouvons nous passer des uns et des autres.

2 MINUTES POUR PRENDRE LE TEMPS D'ÊTRE DANS LA GRATITUDE

Voici la question que Christophe André* nous invite à nous poser : dans le bonheur que je suis en train de ressentir, qu'est-ce que je dois aux autres ? Arrêtez-vous quelques instants pour répondre à cette question.

**Trois amis en quête de sagesse*, co-écrit par Alexandre Jollien, Matthieu Ricard et Christophe André. Editions Allary

* Psychiatre et psychothérapeute, co-auteur *Trois amis en quête de sagesse*



PÉPITE PERSO N°175 : METTEZ DU HYGGE DANS VOTRE VIE !

Les Danois seraient les personnes les plus heureuses du monde.

Pour cela, ils ont adopté une philosophie de vie qui a un nom : Hygge.

C'est un véritable art de vivre basé sur les plaisirs simples de la vie.

Les Danois privilégient l'être à l'avoir et ont cette capacité à accueillir et à se satisfaire des petites choses de la vie !

Cet état d'esprit repose sur 3 piliers :

Un sentiment de confiance entre eux, même avec des personnes inconnues.

Une liberté d'action qui leur permet d'être et de décider par eux-mêmes de leur vie sans craindre le jugement des autres.

Une responsabilité individuelle de soi-même et de son environnement.

Ce qui permet d'instaurer des moments de convivialité basés sur la simplicité et le respect de chacun.

2 MINUTES POUR APPLIQUER

Comment pourrais-je mettre un peu de Hygge cette semaine dans ma vie ?



PÉPITE COUPLE N°208 : LA “BUCKET LIST” DU COUPLE

La rentrée est passée, les différentes activités sont reprises, le planning commence à se rôder ! Tout semble à peu près calé !

Avez-vous pensé à ce que vous aimeriez faire en couple cette année ?

Pour cela, écrivez votre *bucket list* du couple : la liste de vos envies.

Cette *bucket list*, qui nous vient d'outre-Atlantique, permet au couple de prendre du temps pour imaginer, rêver, écouter et être écouté, découvrir son conjoint là où il en est aujourd'hui.

Il est aussi un signe manifeste de l'importance du couple et de la volonté de passer du temps ensemble.

Je vous invite à vous offrir ce cadeau : prendre du temps pour vous écouter !

Chacun de votre côté, écrivez et partagez !

2 MINUTES POUR...

Prenez un peu plus de 2 minutes pour en savoir plus et découvrir comment utiliser la *bucket list*.



PÉPITE COUPLE N°231 : CHEIRO NO CANGOTE

Ce terme portugais, issu du langage familial veut dire : renifler le cou de son amoureux ou amoureuse.

Se glisser dans le cou de son conjoint(e), sentir l'odeur de sa peau et de son parfum. Se laisser enivrer, oublier le temps. Et déclencher par la même occasion de l'ocytocine, l'hormone du bonheur.

2 MINUTES POUR CHEIRO NO CANGOTE

Ce soir, pendant 2 minutes, testez ce geste de nos amis portugais et enjoy !



PÉPITE FAMILY N°182 : UNE EXTRAORDINAIRE FAÇON DE... PUNIR !

Une tribu africaine, les Ndébélés ont une très belle façon de remettre sur le droit chemin ceux qui agissent mal. Pour eux, chaque personne est foncièrement bonne. Quand quelqu'un commet un acte répréhensible, celui-ci est déconnecté de sa nature profonde et son erreur est un appel à l'aide.

Alors la tribu amène cette personne au milieu du village et pendant deux jours, chacun va lui rappeler toutes les bonnes choses qu'elle a accomplies jusqu'à présent.

2 MINUTES POUR PARTAGER

Discutez-en avec votre enfant et demandez-lui... ce qu'il en pense.



PÉPITE FAMILY N°136 : YOLO !

YOLO c'est : l'acronyme d'une expression anglaise qui signifie

« You Only Live Once », en français l'expression se traduit par « on ne vit qu'une fois » !

Et si c'était votre devise aujourd'hui pour vivre quelque chose d'extraordinaire avec votre enfant !

2 MINUTES POUR CHANGER

On ne vit qu'une fois et chaque moment vécu en famille est important, qu'est-ce que j'ai envie de vivre en famille ?

Depuis 2011, je publie des Pépites, articles courts pour enrichir votre vie perso, de couple et de famille. Retrouvez-les chaque lundi dans ma newsletter.



Florence PELTIER

Conseil conjugal et familial

Praticien expert en psychologie positive

Créatrice jeux intelligence émotionnelle

Pour rester en lien...



www.2heurespour.com - www.relationaide.com



@2heurespour



www.facebook.com/2HeuresPour/